

BOSAI

レシピブック

vol. **4**

料ともし
理きしもの
本。の
の

RecipeBook

ローリングストックでいつもの食事が防災レシピ

大きな災害によって食料品の流通や支援物資が滞ると、食料が被災者に行き渡らないことが考えられることから、政府は1週間分の食料の備蓄を推奨しています。災害時は冷蔵庫や買い置きのをあわせて、食べる順番を工夫して過ごしましょう。

① 7日間の食料を備蓄するための知恵

1～3日目

冷蔵庫・冷凍室にあるものを食べる

普段から冷蔵庫・冷凍庫に食材を多めに買い置きしておく。停電時はクーラーボックスに保冷剤と食べものを入れて保存する。



4～7日目

「ローリングストック法」で好みの食品・食材を食べる



缶詰・レトルト食品

食べ慣れた好みものを備えましょう。



乾物

災害時に不足しがちなミネラル・食物繊維を補給。



乾麺

ゆで時間の短いものがおすすめです。



ベビーフード

すぐに手に入らないアレルギー対応食は多めに備えましょう。



フリーズドライ食品

少量のお湯であたたかい食品に。野菜もとれます。

いつもの食事を
いざというときにも
食べる発想が大切だね！

② 一緒に備えておくもの

カセットコンロ・ボンベ

電気やガス停止時、非常食や冷蔵庫の食材を調理したり、ミルクをつくったりするための必需品。温かい食事は体に元気を与えてくれます。

※製造より約7年以内が使用の目安です。



1本... 約60分 使用可能

1ヵ月... 15本~20本 必要
※1日30分~45分使用 ※4人家族の場合

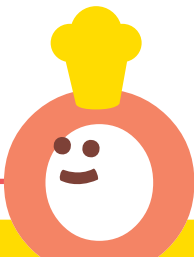
お水

成人の一日当たりの汗や排泄物の量はおよそ2Lと言われています。そのため、調理に使用のお水に加え、1人1日2~3L、家族の人数分×7日分のお水を一緒に備えておきましょう。



使いながら備える「ローリングストック法」

ローリングストックとは、日常食料品を普段から少し多めに買い置き、使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法。心身ともにストレスの大きい災害時だからこそ、栄養のある、好みの味の食べ物を備えておきましょう。



ポリ袋調理のススメ!

災害時では、食材の確保が難しいだけでなく、調理器具の使用が限られます。ポリ袋調理は1つの鍋を使って複数の料理ができるので、食べ物アレルギーなどの個別対応も可能。また、洗い物の手間も少ないので、災害時にも活用できます。

またポリ袋調理は、空気を抜いて口を結ぶので、袋の中が真空に近い状態になります。そのため、食材に熱が伝わりやすく、味が染み込みやすく、短時間で加熱できます。このため、平常時でも時短調理として活用されています。



複数の料理を
同時に作れる

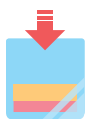


洗い物が
少ない



時短調理
ができる

ポリ袋調理の手順



① ポリ袋に食材と調味料を全部入れる。

- ▶ 油分の多い食材は、ポリ袋が破れる可能性が高くなるので、避けましょう。



② 食材を混ぜて、できるだけ空気を抜いて口を結ぶ。

- ▶ 中身を平たくすると、均一に加熱できます。
- ▶ 口をねじりながら結ぶと、空気が抜きやすい。



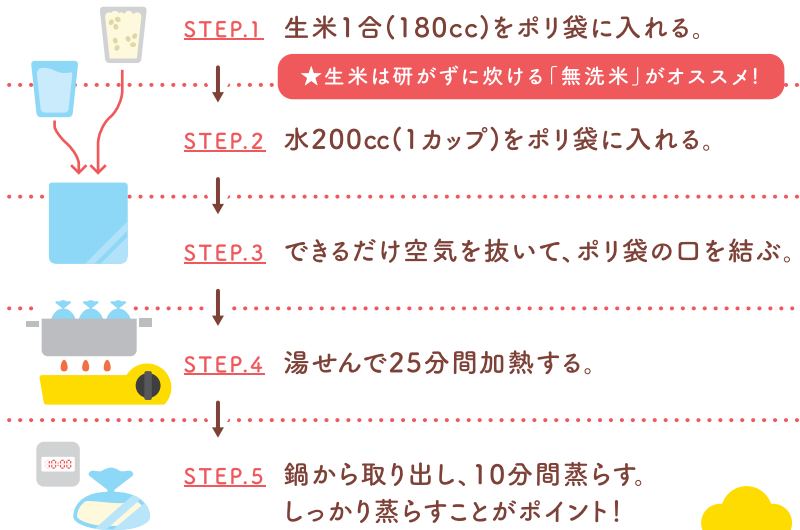
③ 鍋で水を沸騰させて、ポリ袋を入れて湯せんする。

- ▶ 出来あがった後、トングがあると取り出す時に便利!
- ▶ 結び目をハサミで切って盛り付けましょう。

ポリ袋調理のポイント

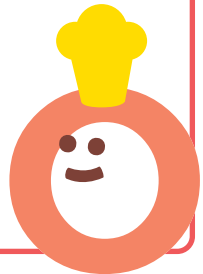
- ✓ 使用するポリ袋は耐熱性の高密度ポリエチレン製を選びましょう。
- ✓ 鍋で加熱するとき、鍋底に皿やシリコン製の落としぶたなどを敷きましょう。
★ポリ袋が直接鍋肌に触れると、耐熱温度を超えて溶ける可能性があります。

ポリ袋でお米を炊いてみよう!



炊いた後、ポリ袋に塩昆布やのり、ふりかけを入れて混ぜるとおいしいよ。ポリ袋に入れたまま保存することもできるよ!

★高密度ポリエチレンは冷凍にも強い



バランスよく食べる基本は「赤 緑 黄」!

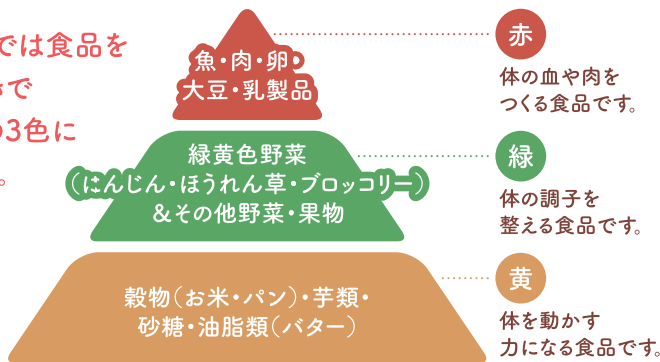
災害時にも、バランスに配慮した食事が必要です。

「体を動かす力になる食品 **黄**」「体の調子を整える食品 **緑**」

「体の血や肉を作る食品 **赤**」を組み合わせるとバランスよく食べましょう。

コープこうべでは食品を
体の中の働きで

赤 緑 黄の3色に
分けています。



三角形を支えるのは黄色の食品です。

ごはんを中心に「赤・緑・黄」の食品をバランスよく組み合わせて食べましょう。

災害時、支給される食材はおにぎり・パン・カップラーメンなどが中心で黄色の栄養素(炭水化物など)に偏りがちです。それらを補うことができるよう、このレシピブックではバランスに配慮した副菜を中心に取り上げています。

栄養素の役割と食品

風邪予防

貧血予防

骨粗しょう症予防

| ビタミンA | ビタミンC | 鉄 | ビタミンB12 | カルシウム | ビタミンD |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| 皮膚や粘膜の維持 | コラーゲン生成、鉄の吸収促進 | 酸素の運搬(ヘモグロビンの成分) | 正常な赤血球を作る | 骨・歯の形成 | カルシウムの吸収促進 |
| 緑黄色野菜(にんじん、ブロッコリー)、うなぎ、卵黄など | 果物(みかん、レモン、グレープフルーツ)、ジャがいもなど | 魚介類(さば、鮭)、ひじき、大豆など | 肝臓、魚介類(まぐろ、いわし)、チーズなど | 乳製品、干しえび、大豆、小松菜など | 魚介類(鮭、さんま)、しいたけ、卵など |

食べ物に制限がある場合

食物アレルギーがあると被災時に食べられる物が無くなるかもしれません。配給品は、パン、牛乳など個包装で配布しやすい食べ物が多くなります。(ご飯が配給される場合も、アレルギー非対応の場合もあります)

子どもも大人も 食物アレルギーが増えています。



特に多いのが、卵・小麦・乳で、
えび・かに・そば・落花生も
アレルギーが出やすい食べ物です。

アレルギーはわがままや好き嫌いではなく、体質です。症状はその人によって異なります。ごく微量であっても重い症状が出てしまうこともあれば、逆に材料を確認すれば食べられることがあります。本人や家族が表示ラベルを見て判断できます。

被災時の対応

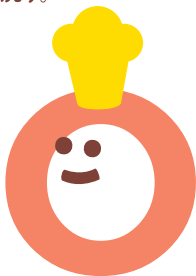
自 助

自分の身体に適した食品を自分で備蓄する。
「食物アレルギーで食べられないものがあります」と自分で伝える。

支援する人

炊き出しなど調理で使った食材を全て掲示する。
子どもに食べ物を与えるときは、保護者に確認する。
調理器具は金属製のものを使い、毎回洗剤で洗う。
「食物アレルギーなどで食べ物に困っていませんか?」と積極的に声がける。

子育て世帯、高齢者世帯、
病気で食事制限がある場合も
自分に適した食べ物を備えましょう!



コープの おすすめ 商品!

コープのお店でいつも買えるローリングストックに適した商品。普段から便利に使えるし、栄養価への配慮もばっちり。

※商品画像は変更になる場合があります。
※レシピに掲載のコープ商品は、原料状況等により販売中止となる場合があります。また一部店舗で取り扱いの無い商品があります。

CO-OP ひじき ドライパック



CO-OP ミックス ビーンズ



ドライパックシリーズ

水戻し不要で、開けてすぐそのまま使えます。
水を加えず蒸し上げる製法で素材本来の旨み・食感を楽しめます。そのまま食べてもアレンジしても。

CO-OP 切らずに使える 緑豆春雨

春雨は日持ちが良く、ポリ袋調理できるのでストックにおすすめ。
切らずにそのまま使えて便利です!



CO-OP 野菜が入った ポテトチップス

6種類の野菜を生地に練りこんだ、サラダ感覚のポテトチップスです。野菜が苦手な子どものために野菜特有の風味をおさえ、シンプルなお味に仕上げました。



CO-OP くつつかないホイル

アルミ箔の片面にシリコンコートしたホイルです。ホイルを敷いて調理をすることで、洗いを減らすことができます。



CO-OP フードブラン つちかおり白がゆ

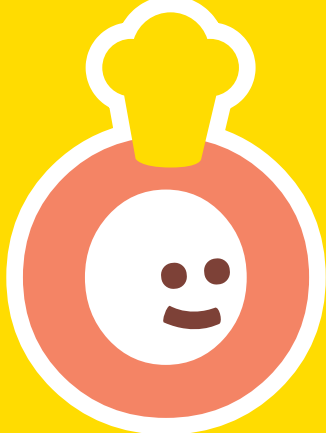
農薬の使用回数を一般栽培の半分以下に抑えた、フードブランの兵庫県但馬産こしひかりを使用。南アルプスの清水でじっくり丁寧に炊き上げました。



いつもの食事で!

BOSAI
RECIPE

BOSAI レシピ



袋で
混ぜるだけ



湯せん

ローリングストックで備えよう!

災害時の食の問題、ローリングストックについて学ぶ「BOSAIキッチン」。

BOSAIレシピコンテストで5つの特徴をおさえ、ご応募いただいたレシピを紹介します。



HAT神戸連携防災イベント「イザ!美かえる大キャラバン!」で実施した「BOSAIキッチン」の様子。



ワークショップやレクチャーも開催。試作を繰り返し、「BOSAIレシピ」ができました。

..... BOSAIレシピ5つの特徴.....

簡単調理

混ぜるだけ、ポリ袋に入れて加熱するだけなど。どこでも簡単スピーディー!

栄養満点

災害時に不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維をおいしく補給。

節水

調理器具の代わりにポリ袋やラップを活用。洗い水の節約に。

衛生的

調理や配膳の時に直接手を触れないので災害時も安全安心。






いつもの食事

いつもおうちにあるローリングストックに向けた食材を活用。



すぐできた!!白和え

材料(2人分)

| | |
|--|------------|
|  なめらか絹とうふ…………… | 160g |
|  野菜がおいしいおみそ汁(フリーズドライ) …… | 1コ |
|  ひじきドライパック …………… | 大さじ1 |
|  丁寧焙煎金すりごま …………… | 大さじ 2~3 |
|  信州うす塩仕立てなめ茸 …………… | 大さじ1 |
| 玄米フレーク …………… | 大さじ 1程度 |

考案者 佐幸田 康子さん 芦屋市

作り方

- ① 豆腐のパックを開け、上の水分をペーパータオルでとり、ポリ袋に入れる。
- ② みそ汁を入れ手でつぶしなじませる。
- ③ ひじき、ごま、なめ茸を入れ袋の中で混ぜる。
- ④ 水っぽいうなら玄米フレークを手でもんで入れる。





BOSAI ポイント

停電になったら、冷蔵庫内の食品をまず使おう!!
普段から、幼児から高齢者まで誰でも食べられ、袋と大さじだけでできる簡単調理。



簡単・旨み栄養満点鯖入り梅ひじき粥

材料(2人分)

-  つちかおり白がゆ …………… 2袋(500g)
-  さば水煮(パウチ) …………… 1袋(80g)
-  ひじきドライパック(パウチ) …… 1袋(50g)
-  大豆ドライパック(パウチ) …… 1袋(60g)
- 梅干し(又は梅ペースト) …………… 2コ(小2)

BOSAI ポイント

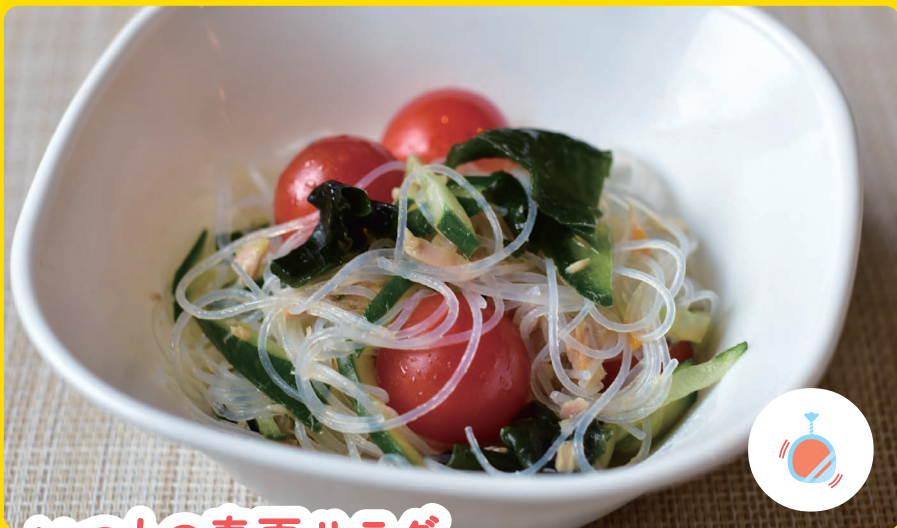
疲れている時など、幅広い世代が食べられる一品です。レトルトパックの包装のままで調理ができ、そのまま食べるので洗い物も出ません。

考案者 小山 シノブさん

芦屋市




作り方

- ① さば水煮を開封せず、包装の上から身をほぐす。
- ② 鍋にお湯を沸かし、白がゆ、さば水煮、ひじき、大豆の順に時間のかかるものから湯せんする。
- ③ 白がゆの封をあけて、その中にさば水煮(煮汁も一緒に)、ひじき、大豆をそれぞれ1/2入れ、梅干しをほぐし入れ味を調べてできあがり。



いつもの春雨サラダ

材料(2人分)

-  切らずに使える緑豆春雨 …… 40g
-  カットわかめ(乾燥) …… ひとつまみ
-  ライトツナフレーク(油添加タイプ) …… 1缶
- ごま油 …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1
- 塩 …… 適量
- きゅうり …… 1本
- ミニトマト …… 5こくらい

BOSAI ポイント

常温で保存できる野菜はローリングストック食材として活躍します。
湯切りのお湯も再利用で水を無駄にしない。

考案者 三浦 裕子さん 高槻市





作り方

- 春雨と水をポリ袋に入れて約4分湯せんする。
- 湯せんしている間にきゅうりとプチトマトはキッチンばさみで切っておく。
- ツナフレークにわかめをまぜる(オイルでもどる)。
- ポリ袋を切ってお湯を切る
→お湯はインスタントみそしるやスープに使う。
- ツナフレークや調味料、きゅうり、ミニトマトを入れてまぜる。



揚げないかぼちゃコロッケ(大豆・ひじき入り)

材料(2人分)

-  北海道の栗かぼちゃ(冷凍)…………… 220g
-  大豆ドライパック(パウチ)…… 1/2袋(30g)
-  ひじきドライパック(パウチ)…… 2/5袋(20g)
-  小ぶりの歌舞伎揚げ…………… 40g

BOSAI ポイント

タンパク質・脂質・炭水化物のバランスに優れています。食物繊維、カルシウム、ビタミンなどが多く摂れます。包丁も味付けも不要。

考案者 富田 昌代さん 小野市

作り方

- ① ポリ袋に冷凍かぼちゃを入れ、柔らかくなるまで湯せんする。
- ② ①を手でもみながらつぶし、その中に大豆、ひじきを入れる。
- ③ ②を全体に混ぜたら、4等分にシラップで形を整える(ボール状にする場合は8~10等分に丸める)
- ④ 歌舞伎揚げを袋の中で細かく砕く。
- ⑤ ③を④の中に入れて全体にまぶしてできあがり。



乾物でチャチャッとチャプチェ

材料(2人分)

- 「**co-op** 切らずに使える緑豆春雨 …… 1袋(40g)
- A
「**co-op** 九州産3種の乾燥野菜ミックス… 大きじ3〜4
- 焼き鳥 缶 …………… 2缶
- co-op** うずら卵水煮 …………… 1袋(6個)
- コチュジャン …………… 小さじ2〜3
- ごま …………… お好みの量
- しょうゆ …………… 適量
- ごま油 …………… 大きじ1

考案者 島 正子さん

西宮市

作り方

- ① 春雨と水をポリ袋に入れて約4分湯せんする。
- ② 別のポリ袋に焼き鳥缶(全部)、うずら水煮(うずらのみ)、ごま、調味料を入れあたためる程度湯せんする。
- ③ ①のお湯をすて②の中に入れあえる。

BOSAI ポイント

乾燥野菜やうずら水煮で栄養バランスに配慮。
普段の食事と変わらない味をポリ袋調理で実現しました。



かんたんすぎる～さばみそトマトカレー

材料(2人分)

- co-op** さばみそ煮(パウチ) ……………2袋(120g)
- co-op** イタリア産完熟カットトマト ……1/2缶(200g)
- co-op** 直火焼カレールー中辛 ……………40g
(大さじ4)

白飯(2人分)

考案者 藤井 照美さん 神戸市西区

作り方

- ① ポリ袋に材料のすべてを入れ、袋の上からよくもんでまぜる。
- ② ①を約15分湯せんする。
- ③ 白飯にかけてできあがり。

BOSAI ポイント

ポリ袋調理なので、手を汚さず、洗い物も少ない調理です。みそトマトで旨みたっぷり。パスタとの相性も抜群です。



甘納豆入りむしパン

材料 (2人分)

| | |
|-------------------------|------|
| co-op ホットケーキミックス | 100g |
| 牛乳(又は水) | 100g |
| 甘納豆 | 100g |

考案者 山口 みどりさん 西宮市

作り方

- ① ポリ袋にホットケーキミックスと牛乳を入れてよく混ぜる。
- ② ①に甘納豆を入れてさらに混ぜ、空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
- ③ ②を約20分湯せんする。

BOSAI ポイント

疲れた時のおやつとして、子どもからお年寄りまで食べられます。
ドライフルーツやチョコレートなどで、簡単にアレンジもできます。



子ども大好き! ミートソース春雨

材料(2人分)

- co-op** 切らずに使える緑豆春雨 …… 1袋(40g)
- co-op** ミートソース …… 1/2袋(110g)
- co-op** 北海道のミックスビジタブル
玉ねぎ入り(冷凍) …… 30g
- 水 …… 100~150ml(ミートソースの固さで調整)

お好みで
おろしにんにくチューブ …… 少々
スパイス(こしょう、オレガノ、ナツメグなどお好み) …… 少々
大豆ミート ミンチタイプ …… 10g

考案者 片山 亜紀さん 神戸市北区

作り方

- ① ポリ袋に春雨など全ての材料を入れ、全体がなじむように手でむむ。
- ② ①を入れて15分湯せんする。

BOSAI ポイント

ごはんとの相性バッチリ。切れているので調理もしやすく、パスタよりもゆで時間が短いので便利。他のレトルトソースや鍋スープに変えてもおいしく食べられます。



イザ!!チリコンカン

材料(2人分)

- A
- co-op** ミックスビーンズドライパック …… 1缶(120g)
 - co-op** 大豆ドライパック …………… 1缶(140g)
 - co-op** ミートソース …………… 1袋(220g)
 - co-op** 北海道の野菜ミックス…………… 1/3袋
玉ねぎ入り(冷凍) …………… (100g)
 - ケチャップ …………… 1/2カップ
 - 塩、コショウ…………… 適量
 - チリパウダー …………… 少々

考案者 吉岡 敏子さん 西宮市

作り方

- ① ポリ袋にAを入れ、できるだけ空気を抜いて口を結ぶ。
- ② ①を10分湯せんする。
- ③ 袋を開け、塩コショウ、(あれば、チリパウダー)で味を調えてできが有。

BOSAI ポイント

子どもでも簡単にできるレシピ。ビタミンB1が多くとれ、パン、ごはん、グラタンに入れてもOK。大人にはチリパウダー等を加えても。



だれでもポテチサラダ

材料 (2人分)

- co-op** 野菜が入ったポテトチップス …… 1/2パック (40g)
- co-op** ミックスビーンズドライパック(パウチ) …… 1袋(55g)
- co-op** スイートコーンドライパック(パウチ) …… 1袋(50g)
- カシューナッツ(又はくるみ) …………… 20g
- マヨネーズ …………… 大さじ3

考案者 佐幸田 康子さん 芦屋市

作り方

- ① ポリ袋にポテトチップスを入れ小さく砕く。
- ② マヨネーズを入れなじませる。
- ③ ミックスビーンズ、スイートコーン、手で割ったカシューナッツ(又はくるみ)を加えてよく混ぜる。

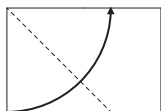
BOSAI ポイント

子どもでも簡単にできるレシピ。野菜がいろいろ入ったポテトチップスに食物繊維とミネラルを加え栄養をプラス。おにぎり、パンにはさんで食べてもOK。

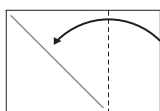
紙食器の作り方 チラシ、新聞紙で作れる！緊急時の器としても大活躍！

コップ 袋をかぶせるとお味噌汁やスープも飲めます。

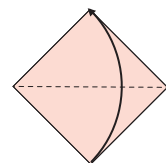
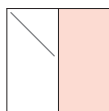
はじめに紙を正方形に折ります。



新聞紙を三角形に折る
折った三角形を開く



三角形の折り目の端に合わせて、新聞紙を三角形に折る。



①端と端を合わせて三角形に折る



②太線のフチとフチを合わせ、折り目をつけもどす



③★と★を合わせるように折る



④★と★を合わせるように折る



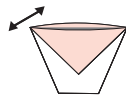
⑤★と★を合わせるようにし、斜線部分を下に折り曲げる



⑥ひっくり返す

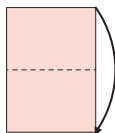


⑦★と★を合わせるようにし、斜線部分を下に折り曲げる



⑧上部を広げてください！

お皿 ミカンを入れたり、ゴミ箱にもちょうどいい！



①半分に折り、



②もう一回半分に折り、折り目をつける



③折ったところを立て、中を開く



④三角をつぶす



⑤ひっくり返す



⑥裏側も同じように折る



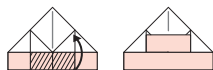
⑦重なっている紙の上一枚を反対側に折る



⑧ひっくり返し、⑦と同じように折る



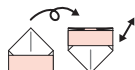
⑨重なっている紙の上一枚真ん中へ向かって両側を折る



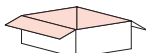
⑩斜線部分を上に折る



⑪ひっくり返し、⑩と同じように折る



⑫逆さまにして、上部を広げる



⑬できあがり！